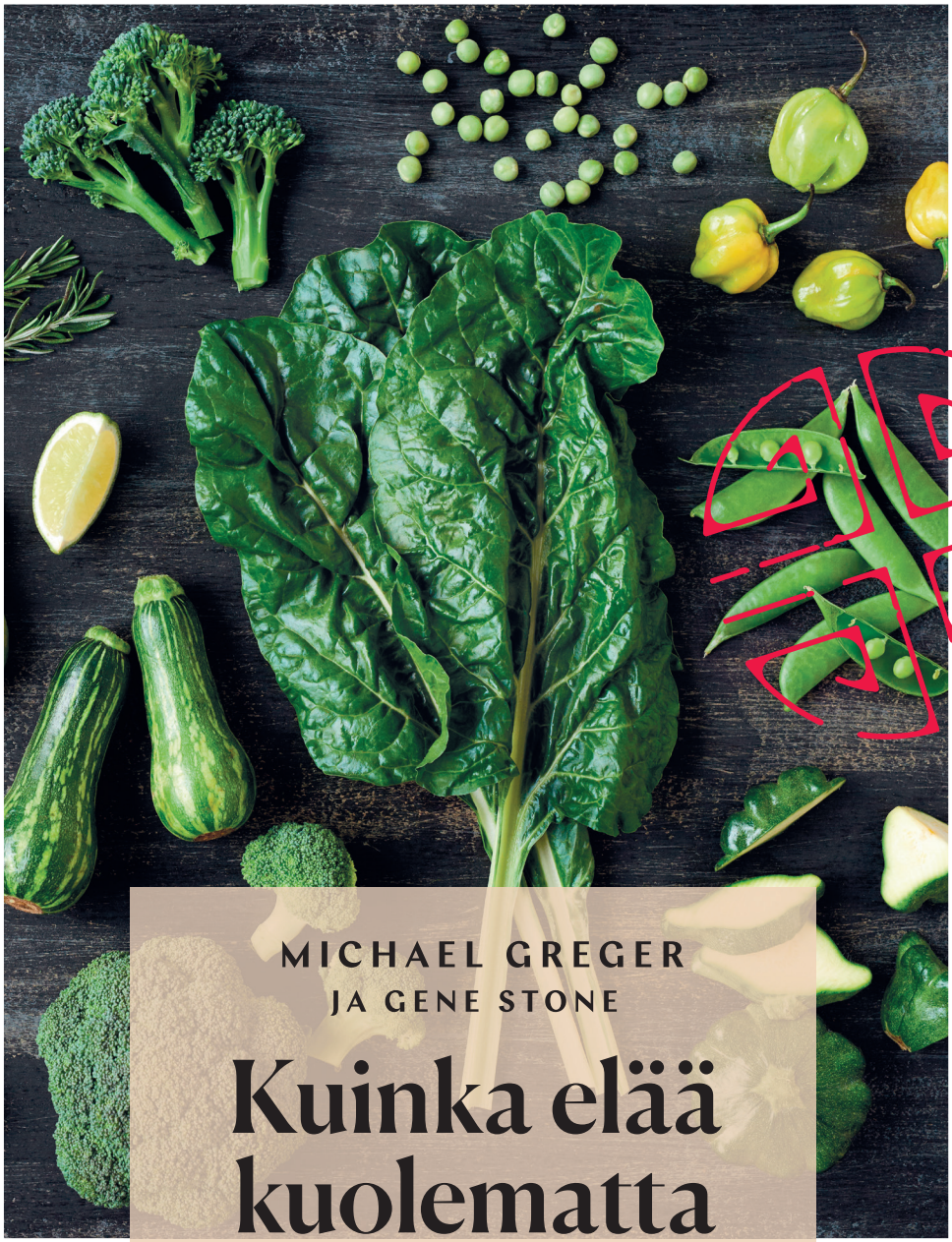
VIISAS ELÄMÄ



MICHAEL GREGER
JA GENE STONE

# Kuinka elää kuolematta

Löydä ruoat, jotka tutkitusti ehkäisevät sairauksia ja edesauttavat toipumista

VIISAS ELÄMÄ

MICHAEL GREGER
JA GENE STONE

# Kuinka elää kuolematta

Löydä ruoat, jotka tutkitusti ehkäisevät sairauksia ja edesauttavat toipumista

Suomentanut Juha Dansson

VIISAS ELÄMÄ

Englanninkielinen alkuteos
*How Not to Die*
*Discover the Foods Scientifically Proven to Prevent and Reverse Disease*
by Michael Greger with Gene Stone

Copyright © 2015 Michael Greger with Gene Stone. All rights reserved.

Published by arrangement with Ulf Töregård Agency AB.

ISBN 978-952-260-886-4
© Viisas Elämä, 2020, 2024, 2026

Uudistetun laitoksen kustannustoimittaja: Satu Riihelä
Kansi: Taivo Org, Küpress OÜ
Taitto: Keski-Suomen Sivu Oy
Paino: BoD - Books on Demand

Viisas Elämä Oy
Mekaanikonkatu 19 A
00880 Helsinki
www.viisaselama.fi

# Michael Greger

Tri Michael Greger on kansainvälisesti tunnustettu ravitsemustieteestä, ruokaturvallisuudesta ja kansanterveydestä esitelmöivä lääkäri ja kirjailija.

Hän ylläpitää suosittua Nutritionfacts.org-nimistä verkkosivustoa, joka on voittoa tavoittelematon, tieteeseen tukeutuva, ilmainen ja jatkuvasti päivitettävä palvelu, joka tarjoaa yleisölle uusinta ravintotieteellistä tietoa sisältäviä lyhyitä videoita. Tri Greger on luennoinut Yhdysvaltain kansallisessa terveysinstituutissa sekä toiminut todistajana Yhdysvaltain senaatissa. Hänet kutsuttiin myös asiantuntijatodistajaksi Oprah Winfreyn puolustukseksi tämän ja Teksasin lihantuottajien välisessä kunnianloukkausoikeudenkäynnissä. Tri Greger on the American College of Lifestyle Medicinen (Elämäntapalääketieteen korkeakoulu) perustajajäsen ja toimii kliiniseen ravitsemustieteeseen erikoistuneena yleislääkärinä. Hän johtaa nykyisin Yhdysvaltain eläinsuojeluyhdistyksen kansanterveydellistä ja karjantuotannollista osastoa (Public Health and Animal Agriculture at the Humane Society of the United States). Tri Greger on valmistunut Cornell University School of Agriculturesta ja the Tufts University School of Medicinestä.

*Isoäidilleni*
*Frances Gregerille*

# Sisällysluettelo

Alkulause ..... 11
Johdanto ..... 19

## Osa 1

1. Kuinka elää kuolematta sydäntautiin ..... 41
2. Kuinka elää kuolematta keuhkosairauksiin ..... 59
3. Kuinka elää kuolematta aivosairauksiin ..... 76
4. Kuinka elää kuolematta ruoansulatuselinten syöpään ..... 104
5. Kuinka elää kuolematta tulehduksiin ..... 125
6. Kuinka elää kuolematta diabetekseen ..... 155
7. Kuinka elää kuolematta korkeaan verenpaineeseen ..... 185
8. Kuinka elää kuolematta maksasairauksiin ..... 212
9. Kuinka elää kuolematta verisyöpiin ..... 229
10. Kuinka elää kuolematta munuaissairauksiin ..... 242
11. Kuinka elää kuolematta rintasyöpään ..... 260
12. Kuinka elää kuolematta itsetuhoisaan masennukseen ..... 289
13. Kuinka elää kuolematta eturauhassyöpään ..... 308
14. Kuinka elää kuolematta Parkinsonin tautiin ..... 327
15. Kuinka elää kuolematta iatrogeenisiin syihin ..... 345

## Osa 2


Johdanto ..... 365
Tri Gregerin ”päivittäinen tusina”– kaavio ruoka-aineista, jotka pidentävät elinikääsi vuosilla ..... 388
- Pavut ..... 393
- Marjat ..... 408
- Muut hedelmät ..... 417
- Ristikukkaiset vihannekset ..... 428
- Lehtivihannekset ..... 436
- Muut vihannekset ..... 449
- Pellavansiemenet ..... 470
- Pähkinät ja siemenet ..... 475
- Yrtit ja mausteet ..... 486
- Kokojyväviljat ..... 512
- Juomat ..... 525
- Liikunta ..... 542
- Loppupäätelmä ..... 551

Kiitokset ..... 559
Täydennysosa ..... 560
Lähdeluettelo ..... 567

# Alkulause

Tämä kaikki sai alkunsa isoäidistäni.

Olin vasta lapsi, kun lääkärit lähettivät hänet pyörätuolissa kotiin kuolemaan.

Hänen oli diagnosoitu kärsivän loppuvaiheen sydäntaudista. Isoäidilleni oli tehty niin useita ohitusleikkauksia, että kirurgeilta loppuivat keinot auttaa häntä. Jokainen uusi sydämen avoleikkaus lisäsi arpikudosta ja teki seuraavasta leikkauksesta yhä vaikeamman, kunnes operointi ei enää käynyt päinsä. Pyörätuoliin joutuneena ja tykyttävästä, murskaavasta rintakivusta kärsien hän sai kuulla lääkäreiltään, etteivät he voineet enää tehdä mitään. Isoäitini elämä oli ohi hänen ollessaan kuudenkymmenenviiden vuoden ikäinen.

Moni lapsi saa mielestäni alkusysäyksen lääkärin ammattiin nähdessään, kuinka joku rakas sukulainen sairastuu tai jopa kuolee. Minun kohdallani päätös kuitenkin tapahtui seuratessani, kuinka oma isoäitini parani.

Pian sen jälkeen, kun isoäitini oli lähetetty sairaalasta kotiin viettämään viimeisiä elinpäiviään, lähetettiin radion *60 minutes* -ohjelmassa juttu, jossa kerrottiin Nathan Pritikinistä, elämäntapalääketieteen edelläkävijästä, joka oli niittänyt mainetta kääntämällä terminaalivaiheessa olevien sydäntautien suunnan kohti paranemista. Pritikin oli juuri avannut Kaliforniaan uuden keskuksen, ja isoäitini, epätoivon siivittämänä, selviytyi vaikeakulkuisesta matkasta ja pääsi yhdeksi keskuksen ensimmäisistä potilaista. Kyseessä oli hoito-ohjelma, jossa keskuksessa asuvat potilaat ryhtyivät noudattamaan kasviksista rakentuvaa ruoka-

valiota, minkä lisäksi heillä oli asteittain etenevä liikuntaohjelma. Isoäitini työnnettiin keskukseen pyörätuolissa, ja hän käveli sieltä ulos omin jaloin.

En koskaan unohda sitä.

Isoäitini mainittiin jopa Pritikinin elämäkerrassa *Pritikin: The Man Who Healed America's Heart*. Isoäitini kerrottiin olleen yksi heistä, joilla ”kuolema jo kolkutti ovella”:

> *Frances Greger Pohjois-Miamista, Floridasta, saapui Santa Barbaraan yhteen Pritikinin ensimmäisistä hoito-ohjelmista pyörätuolissaan. Rva Greger kärsi sydäntaudista, rintakivuista ja katkokävelystä. Hänen tilansa oli niin huono, ettei hän enää pystynyt kävelemään kokematta suuria kipuja rintakehässään ja jaloissaan. Kolmen viikon sisällä rva Greger ei ainoastaan lakannut käyttämästä pyörätuoliaan, vaan käveli myös kymmenen mailia päivässä.*[1]

Kun olin lapsi, ei muulla ollut merkitystä. Sain jälleen leikkiä isoäitini kanssa. Tulevina vuosina opin kuitenkin ymmärtämään tapahtuneen merkittävyyden. Niihin aikoihin lääkärikunta ei edes uskonut, että sydäntautia voisi parantaa. Lääkkeitä määrättiin, jotta taudin eteneminen saataisiin hidastumaan, ja leikkauksilla ohitettiin tukkeutuneita valtimoita oireiden liennyttämiseksi, mutta taudin odotettiin pahenevan pahenemistaan, kunnes se johtaisi kuolemaan. Nykyisin tiedämme kuitenkin, että heti, kun lakkaamme syömästä valtimoita tukkivaa ruokaa, kehomme alkaa parantaa itseään ja useissa tapauksissa tukkeutuneet valtimot avautuvat ilman lääkitystä tai leikkauksia.

Isoäidilleni annettiin lääketieteellinen kuolemantuomio, kun hän oli kuusikymmentäviisivuotias. Kiitos terveellisten ruoka- ja elämäntapojen, hän nautti vielä kolmestakymmenestäyhdestä lisävuodesta maan päällä kuuden lapsenlapsensa kanssa. Nainen, jolle lääkärit aiemmin kertoivat, ettei hän enää eläisi muutamaa viikkoa pidempää, selvisi hengissä 96-vuotiaaksi saakka. Hänen lähes ihmeen kaltainen paranemisensa sekä innoitti yhden hänen lapsenlapsensa pyrkimään lääkärin

uralle että soi hänelle myös kylliksi terveitä vuosia, jotta hän sai nähdä tämän valmistuvan lääketieteellisestä.

Lääkäriksi valmistumiseeni mennessä olivat tri Dean Ornishin, voittoa tavoittelemattoman Preventive Medicine Research Instituten (Ennaltaehkäisevän lääketieteen tutkimusinstituutti) perustajan ja puheenjohtajan, kaltaiset jättiläiset jo todistaneet ilman epäilyksen häivää sen, minkä tri Pritikin oli näyttänyt todeksi. Käyttäen hyväkseen viimeisintä teknologiaa – sydämen PET-kuvausta[2], sepelvaltimon varjoainekuvausta[3] ja gammakuvausta[4] – tri Ornish kollegoineen osoitti, että ruokavalioon ja elintapoihin vaikuttamalla voi kiistatta parantaa sydäntauteja, suurimpia kuolleisuutemme aiheuttajia.

Tri Ornishin ja hänen kollegoidensa tutkimuksia julkaistiin erinäisissä maailman arvovaltaisimmissa lääketieteellisissä julkaisuissa. Tästä huolimatta lääkäreiden toiminta muuttui tuskin lainkaan. Miksi muutosta ei tapahtunut? Miksi lääkärit jatkoivat lääkkeiden määräämistä ja hoitivat vain sydäntautien oireita viivyttääkseen väistämättömäksi uskomaansa varhaista kuolemaa?

Tämä havahdutti minut masentavaan tosiasiaan, että lääketiedettä ohjaavat muutkin tekijät kuin tiede. Yhdysvaltojen terveydenhoitojärjestelmä noudattaa maksu palvelusta -mallia, eli lääkärit saavat palkkion lääkkeistä ja toimenpiteistä, joita määräävät. Tämä palkitsemismalli perustuu määrään, ei laatuun. Lääkäreille ei makseta siitä ajasta, jonka he kuluttavat potilaidensa kanssa kertomalla näille terveellisen ruokavalion eduista. Jos lääkäreille maksettaisiin hoidon tuloksista, heillä olisi taloudellinen kannustin elintapasairauksien hoitamiseen. En odota suuriakaan muutoksia terveydenhoitojärjestelmäämme tai lääketieteelliseen koulutukseen ennen kuin palkitsemismalli muuttuu.[5]

Vain neljäsosa lääketieteen oppilaitoksista tarjoaa minkäänlaista ravitsemustieteen kurssia.[6] Muistan, kuinka ensimmäisessä lääketieteellisen oppilaitoksen sisäänpääsyhaastattelussani Cornell Universityssä haastattelija painokkaasti totesi: ”Ravitsemustiede on aivan turhaa ihmisen terveydelle.” Ja hän oli lastentautien lääkäri! Tiesin, että edessäni oli pitkä ja kivinen tie. Kun nyt jälkeenpäin mietin, ainoa lääketieteen

ammattilainen, joka koskaan on kysynyt perheenjäsenemme ruokailutottumuksista, oli meidän eläinlääkärimme.

Minulla oli kunnia tulla hyväksytyksi yhdeksääntoista lääketieteen oppilaitokseen. Valitsin Tuftsin, sillä siellä luvattiin suurin määrä ravitsemustieteen koulutusta – jopa kaksikymmentäyksi tuntia, vaikka se silti tarkoitti alle prosenttia koko opintosuunnitelmasta.

Lääketieteen opintojeni aikana suurlääketeollisuuden edustajat tarjosivat minulle lukemattomia pihvi-illallisia ja ylellisiä etuisuuksia. Kertaakaan en saanut kutsua suurkasvistuottajilta. On selvää, miksi kuulemme uusimmista lääkkeistä televisiosta: suunnattomat yritysrahastot vauhdittavat niiden myynninedistämistä. Syy siihen, mikset luultavasti koskaan tule näkemään bataattimainosta, on sama kuin se, miksi ruuan terveysvaikutuksiin liittyvistä läpimurroista tuskin koskaan tullaan tiedottamaan julkisuudessa: siihen ei löydy taloudellista motiivia.

Lääkärinopintojeni vaivaisten kahdenkymmenenyhden tunnin ravitsemustieteen kokonaisuudessa ei kertaakaan mainittu, että ruokavaliota voisi käyttää kroonisten sairauksien hoitamiseen, saati sitten niiden parantamiseen. Ainoa syy siihen, että olin tietoinen saavutuksista tällä tieteen saralla, oli oman perheeni kokemus.

Mielessäni kummitteli koko opintojeni ajan seuraava kysymys: jos parannuskeino kansamme suurimpaan kuolinsyyhyn haihtuu kuin tuhka tuuleen, mitä kaikkea muuta saattaakaan olla hautautuneena lääketieteelliseen kirjallisuuteen? Tein tämän selvittämisestä elämäntehtäväni.

Suurin osa Bostonissa vietetyistä vuosistani kului Harvardin Countway Library of Medicinen kellarin pölyisiä kirjapinoja selaten. Aloitin lääkärinä toimimisen, mutta tapasinpa klinikalla kuinka monia potilaita tahansa – ja vaikka pystyinkin muuttamaan kokonaisten perheiden elämän kerralla – tiesin, että se oli vain pisara meressä. Siksi päätin lähteä tien päälle.

American Medical Student Associationin (Amerikan lääketieteen opiskelijoiden yhdistys) avun turvin päämääränäni oli luennoida jokaisessa USA:n lääketieteen oppilaitoksessa kahden vuoden välein voidakseni vaikuttaa kokonaiseen lääkärisukupolveen. En halunnut yhdenkään lääkärin enää valmistuvan ilman tätä työkalua – ruoan voimaa – työkalu-

pakissaan. Koska minun isoäitini ei tarvinnut kuolla sydäntautiin, ehkä kenenkään muunkaan isoäidin ei tarvitsisi.

Toisinaan saatoin luennoida neljäkymmentäkin kertaa kuukaudessa. Saatoin ajaa kaupunkiin pitääkseni aamiaispuheen rotaryklubilla, luennoida paikallisessa lääketieteen oppilaitoksessa lounasaikaan ja pitää illalla esityksen paikallisen yhteisön jäsenille. Asuin autossani, ja avainrenkaassani oli vain yksi avain. Luennoin loppujen lopuksi yli tuhannessa tilaisuudessa ympäri maailmaa.

On tuskin yllätys, ettei elämä tien päällä toiminut pysyvänä ratkaisuna. Yksi avioliittoni kariutui siihen. Alkaessani saada useampia luentokutsuja kuin pystyin hoitamaan aloin koota vuosittaisista tutkimustuloksistani DVD-sarjaa, *Latest in Clinical Nutrition* (”Viimeisimät (tiedot) kliinisessä ravitsemustieteessä”). On vaikea uskoa, että olen jo päässyt miltei kolmanteenkymmenenteen osaan. Joka sentti näistä DVD:istä saaduista varoista, niin ennen kuin nykyisinkin, menee vähentämättömänä hyväntekeväisyyteen, samoin kaikki tulot luennoistani ja kirjojeni myynnistä – mukaan luettuna kirja, jota juuri nyt luet.

Niin rappeuttava vaikutus kuin rahalla onkin lääketieteessä, tilanne vaikuttaa olevan vielä pahempi lisäravinteiden saralla, missä jokaisella tuntuu olevan tarjota oma käärmeöljyravintolisänsä tai ihmevempaimensa. Dogmit ovat syvälle juurtuneita, ja tietoa poimitaan liian usein tukemaan ennalta muodostuneita käsityksiä.

Toki minullakin on omat ennakkoluuloni, joita joudun hillitsemään. Vaikka innoittajanani on alun perin ollut terveys, minusta on vuosien mittaa kasvanut melkoinen eläinten ystävä. Kolme kissaa ja yksi koira juoksuttavat talouttamme, ja olen suuren osan elämästäni ylpeydellä palvellut Yhdysvaltain eläinsuojeluyhdistyksessä järjestön kansanterveydellisen osaston johtajana. Niinpä minä, kuten monet muutkin, välitän syömiemme eläinten hyvinvoinnista, mutta ennen kaikkea olen lääkäri. Päällimmäinen velvollisuuteni on aina ollut potilaitteni hyvinvoinnista huolehtiminen ja parhaan saatavilla olevan tiedon heille tarjoaminen.

Vastaanotollani tietoni tavoitti satoja ihmisiä, tien päällä tuhansia. Tämän mahdollisesti henkiä pelastavan tiedon tuli kuitenkin tavoittaa miljoonia. Kuvaan astui tuolloin Jesse Rasch, kanadalainen hyväntekijä,

joka jakoi visioni siitä, että todistusaineistoon perustuvan ravitsemustieteen tulisi olla kaikkien saatavilla helposti ja maksuttomasti. Jessen ja hänen vaimonsa perustaman säätiön ansiosta kaikki työni on saatavilla verkossa. Näin syntyi NutritionFacts.org. Nykyisin pystyn tavoittamaan yöpaitasillani kotoani käsin useampia ihmisiä kuin koskaan ympäri maailmaa matkatessani.

NutritionFacts.org on nykyään itsenäinen voittoa tavoittelematon järjestö, jonka palvelimelta löytyy yli tuhat suupalan kokoista videota lähes jokaisesta kuviteltavissa olevasta ravitsemustieteen puheenaiheesta. Lisään artikkeleita ja videoita palvelimelle päivittäin. Kaikki verkkosivumme aineisto on ilmaista jokaiselle, ja tulee sellaisena aina säilymään. Sivuilla ei ole mainoksia eikä yritykssponsoreita. NutritionFacts.org on rakkauden työn hedelmä.

Kun aloitin tämän työn yli kymmenen vuotta sitten, luulin, että ratkaisu löytyisi kouluttamalla kouluttajia, sivistämällä ammattikuntaa. Mutta informaation demokratisoitumisen myötä lääkärit eivät enää olekaan monopoliasemassa terveystiedon haltijoina. Kun kyseessä on turvallisten elämäntapareseptien määrääminen, olen huomannut, että on tehokkaampaa antaa päätösvalta ihmisille itselleen. Vastikään suoritetussa kansallisessa lääkärien vastaanotoilla tehdyssä tutkimuksessa vain yhtä viidestä tupakoitsijasta kehotettiin lopettamaan.[7] Ei kuitenkaan tarvitse odottaa, että lääkäri kehottaisi lopettamaan tupakoinnin, eikä myöskään tarvitse odottaa ennen kuin alkaa syömään terveellisemmin. Sinä ja minä pystymme yhdessä osoittamaan lääkärikollegoilleni terveellisen elämän todellisen voiman.

Nykyisin asun pyöräilymatkan päässä National Library of Medicinestä (Kansallinen lääketieteellinen kirjasto), maailman suurimmasta lääketieteellisestä kirjastosta. Yksistään viime vuonna julkaistiin lääketieteellisessä kirjallisuudessa 24 000 ravitsemustieteellistä tutkimusta. Nykyisin minulla on palveluksessani ryhmä tutkijoita, loistava tiimi ja kokonainen armeija vapaaehtoistyöntekijöitä, jotka auttavat minua kaivautumaan uuden informaatiovuoren läpi. Tämä kirja ei ole minulle ainoastaan uusi foorumi, jonka kautta voin jakaa tutkimustuloksiani. Se

NEW YORK TIMES BESTSELLER

***Millainen ruoka aiheuttaa sairauksia?***
***Entä mitä pitäisi syödä tervehtyäkseen?***

***KUINKA ELÄÄ KUOLEMATTA*** on terveysraamattu, jossa lääkäri Michael Greger käy läpi yleisimmät kansantaudit ravitsemuksen näkökulmasta. Teos esittelee sairauksien pääasialliset syyt ja tutkimuksiin perustuvan laajan todistusaineiston helppotajuisesti ja kiihkottomasti.

Gregerin mukaan terveyttä edistävä ruokavalio sisältää kasviksia, marjoja, hedelmiä, siemeniä, pähkinöitä, kokojyväviljaa ja varsinkin paljon vihreitä vihanneksia, kaaleja ja papuja. Kirja esittelee päivittäisen tusinan muistilistan, jonka avulla voit helposti seurata suositeltujen ruokien päivittäisannoksia.

Michael Greger haluaa tuoda ravintovallankumouksensa suoraan suuren yhteisön tietoisuuteen, jotta valistaminen ei jäisi lääkäreiden varaan. Greger paketoi yhteen alan uusimman tutkimuksen ja käytännölliset ravinto-ohjeet, ettemme kuolisi sydänsairauksiin, syöpään tai diabetekseen. Kirja sisältää myös runsaasti vinkkejä, joilla ruokavalion saa sujuvasti osaksi koko perheen arkea.

ISBN 978-952-260-886-4
Kl. 59.34, 17.3
www.viisaselama.fi

Kannen kuva © Daxiao Productions | Bigstock